FARKINA VAR

T. Nhat Hanh

İYİLEŞTİREN NEFES

MARTI

T. Nhat Hanh

—FARKINA VAR—

İYİLEŞTİREN NEFES

Çeviren: Cumhur Mısırlıoğlu

İyileştiren Nefes
Özgün Adı: How to Sit
Yazar Adı: Thich Nhat Hanh

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Çeviren : Cumhur Mısırlıoğlu
Editör : Erkan Küçük
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

1. Baskı: Mart 2017
ISBN: 978-605-186-261-3
Yayınevi Sertifika No: 12330

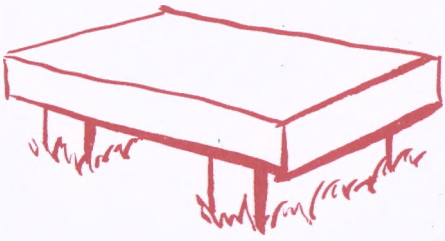
©THICH NHAT HANH
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Janklow & Nesbit Ajans aracılığıyla Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık
Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38
www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Ezgi Mat. Teks. Pors. İnş. San. Tic. Ltd. Şti.
Matbaa Sertifika No: 12142
Sanayi Cad. Altay Sok. No: 14 Çobançeşme-Yenibosna/İstanbul
Tel: 0 212 452 23 02

İÇİNDEKİLER

Oturmak Üzerine Notlar 11
Kılavuzlu Meditasyonlar 109



Yapılacak ilk şey, yapmakta olduğunuz diğer her şeyi bırakmak olmalı.

Şimdi, rahat edeceğiniz bir yere oturun.
Nereye isterseniz.

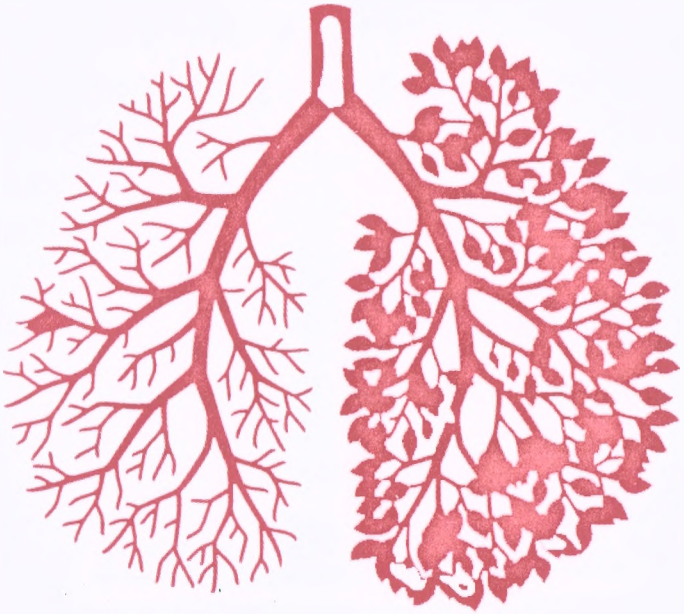
Dikkatinizi nefesinize verin.

Nefes alırken
nefes aldığınızın
farkında olun.

Nefes verirken
nefes verdiğinizin
farkında olun.

OTURMAK ÜZERİNE NOTLAR

Çoğumuz oturarak çok zaman geçiriyoruz... hem de çok fazla zaman. İşteyken oturuyoruz, bilgisayar başındayken oturuyoruz, arabadayken oturuyoruz. Bu kitapta *oturmakla* kastedilen ise, keyif alacak bir şekilde oturmak; zihniniz uyanık, sakin ve berrakken, rahat bir şekilde oturmaktır. Yani *oturmakla* demek istediğimiz bu olacak ve bu biraz eğitim ve alıştırma gerektirecektir.



BEDEN, ZİHİN VE NEFES

Gündelik hayatımızda dikkatimiz dağınıktır. Bedenimiz bir yerde durur, nefesimiz unutulur, zihnimizse hep başka bir yerlerdedir. Dikkatimizi nefesimize vermeye başladığımızdaysa bu üç şey –beden, nefes ve zihin– bir araya gelir. Bu bazen bir-iki saniye gibi kısacık bir süre içinde bile gerçekleşebilir. Böyle olduğunda kendinize geri dönersiniz, tüm benliğinizle şimdide ve burada olursunuz. Bedeninizin, nefesinizin ve zihninizin farkına varırsınız.

Çorba yapmak için doğru malzemeleri uyum içinde ekleyip kaynamaya bırakmanız gerekir. İşte, nefesimiz de bütün bu farklı unsurları bir araya getiren çorbanın suyudur. Nefesimize batırdığımız ruhumuz ve zihnimiz birleşerek tek parça olur. Yeniden bütün oluruz.

Bedenimizi, zihnimizi ve nefesimizi kontrol etmemiz gerekmez. Yanlarında olmamız, kendileri olmalarına izin vermemiz yeterlidir. Şiddetsizlik budur.

HUZUR BULAŞICIDIR

Farkındalığın enerjisi bütün benliğinizin gelişmesine yardım edebilir. Alıp verdiğiniz nefese dikkat edin. Nefesinizin olduğu gibi olmasına izin verdiğinizde doğal bir şekilde sakinleşip derinleşeceğini, kendi içinde uyuma kavuşacağını göreceksiniz. Bu en basit haliyle, tanıyıp kabullenmenin gücüdür. Nefesiniz daha derin ve daha huzurlu olmaya başladığında etkisini bedeninizin ve zihninizin üzerinde de gösterecektir. Çünkü huzur ve sükûnet bulaşıcıdır.

OKYANUSTA BİR TEKNE

Okyanusu geçmek isteyen insanlarla dolu bir tekne düşünün. Ve bu tekne bir fırtınaya yakalanmış olsun. İnsanlar paniğe kapılıp düşüncesizce hareket etmeye başlarsa bütün tekneyi tehlikeye atarlar. Ancak sakin kalabilen tek bir kişi bile diğerlerine sükûnet aşılayabilir; bununla kalmaz, bütün tekneyi de kurtarabilir. Bu, eylemsizliğin gücüdür. Bütün doğru eylemlerimizin temelinde varoluşumuzun niteliği yatar. Hem kendi eylemlerimizi hem de çevremizdekilerin eylemlerini incelediğimizde bu eylemlerin arkasındaki nitelikleri açıkça görebiliriz.

HİÇBİR ŞEY YAPMAMAK

Ormanda bir arada duran ağaçları düşünün. Aralarında konuşmazlar ama birbirlerinin varlığını hissederler. Onlara baktığınızda hiçbir şey yapmadıklarını düşünebilirsiniz. Oysaki bir yandan büyümekte, bir yandan da canlıların nefes almaları için temiz hava sağlamaktadırlar. Ben oturarak yapılan meditasyonu odaklanmak için, derinlere bakıp içgörü kazanmak için yapılan bir uygulama olarak değil, hiçbir şey yapmamanın keyfini çıkarmak için yapılan bir oturma olarak görmeyi severim. Oturmak her şeyden önce oturmanın ve yaşıyor olmanın zevkini çıkarmak için; işleyen bedenimizle, etrafımızdaki temiz havayla, insanların ve kuşların sesleriyle, gökyüzünün değişen renkleriyle bağımızı koparmamak için olmalıdır.

MEDİTASYON

Farkındalık kazanmak için yapılan oturma eylemine otururak meditasyon diyoruz. "Zen" dediğimiz de, Sanskritçe meditasyon anlamına gelen *dhyana*'nın Japoncasıdır. Meditasyon en basit anlatımıyla, durup derinlere bakmaktır. Yani meditasyon yapmak için oturmanız şart değil. Derinlere baktığınız her an –bu yürürken de olabilir, sebze doğrarken de, dişlerinizi fırçalarken de, banyodayken de– yaptığınız şey meditasyondur. Derinlere bakmak içinse her şeyi durdurup, olanı görmeye zaman ayırmanız gerekir.

Farkındalık ve odaklanma sayesinde dikkatinizi olana çevirip derin bir bakış kazanabilirsiniz. Böylece gözünüzün önündeki şeylerin gerçek doğasını görmeye başlayabilirsiniz. Bu bir bulut ya da bir çakıl taşı da olabilir, kanlı canlı bir insan da. Kendi öfkemiz de olabilir, bütün geçiciliğiyle bedenimiz de. Gerçekten durup derinlere baktığımızda, içimizdekilerin ve etrafımızdakilerin gerçek doğasını daha iyi anlamaya başlarız.

BİR ŞEY YAPMAYIN, SADECE OTURUN

İnsanlar sizi harekete geçirmek için, "Öyle oturma, bir şey yap," derler. Fakat varoluşunuz düşük nitelikliyse –hayatınızda yeterince huzur, anlayış ve ılımlılık yoksa, içiniz hâlâ öfke ve endişeyle doluysa– eylemleriniz de düşük nitelikli olacaktır. Oysaki eylemleriniz yüksek nitelikli bir temele dayanmalıdır. Varoluş eylemsizlik olduğu için, eylemlerin niteliği eylemsizliğin niteliğine bağlıdır. Eylemsizlik de bir şeydir. Dışarıdan bakıldığında çok bir şey yapmıyormuş gibi görünen, ancak varlıkları dünyanın iyiliği için önemli olan insanlar var. Bunlar, hep bir şeylerle meşgul olmayan, çok para kazanmayı umursamayan, türlü projeler peşinde koşmayan, ama sizin için çok önemli olan, sadece varlıklarının niteliğiyle faydalı olan insanlardır. Yaptıkları en önemli şeyse, kendi varlık-

larının yüksek niteliği olan eylemsizlikleriyle çevrelerine katkıda bulunmaktır. Şimdi ve burada olmak –kanlı canlı, somut bir şekilde yaşıyor olmak– hepimizin ortak durumuna çok olumlu bir katkıda bulunur.

HİKÂYE

KÜRSÜDEKİ KEŞİŞ

Bir keresinde, Vietnam'da acemi bir keşişken Hal Duc adında bir tapınağa gitmiş, orada oturur halde bir Zen ustası görmüştüm. Ama adam meditasyon salonunda değil, üst üste koyduğu üç-beş tahta parçasının üzerinde oturuyordu. Tahtalar kahverengiye boyanmıştı ve tertemizdiler. Kürsünün üstünde bir de, ayakları hafifçe yamulmuş halde küçük bir masa, masanın üstünde de içi çiçek dolu bir vazo duruyordu. Zen ustası kürsüye oturmuş, yüzünü masaya dönmüştü. Sırtı dik, bedeni rahat bir pozisyonda, son derece doğal ve huzurlu bir şekilde oturuyordu.

Küçük bir çocukken de, Buda'nın çimenlerin üstünde otururkenki bir resmini görmüştüm. Nasıl da özgür, rahat ve huzur dolu görünüyordu. Şimdiyse karşımda, aynı onun gibi oturmuş gerçek bir insan duruyordu. Bir resim ya da başka dünyaya ait bir varlık değil, benim gibi bir insandı. Sonuçta, kürsüdeki o keşişi görmek benim için kutsal bir deneyim oldu. O keşiş gibi oturabilmek istedim. Ve de öyle oturmanın bana mutluluk getireceğini anladım.

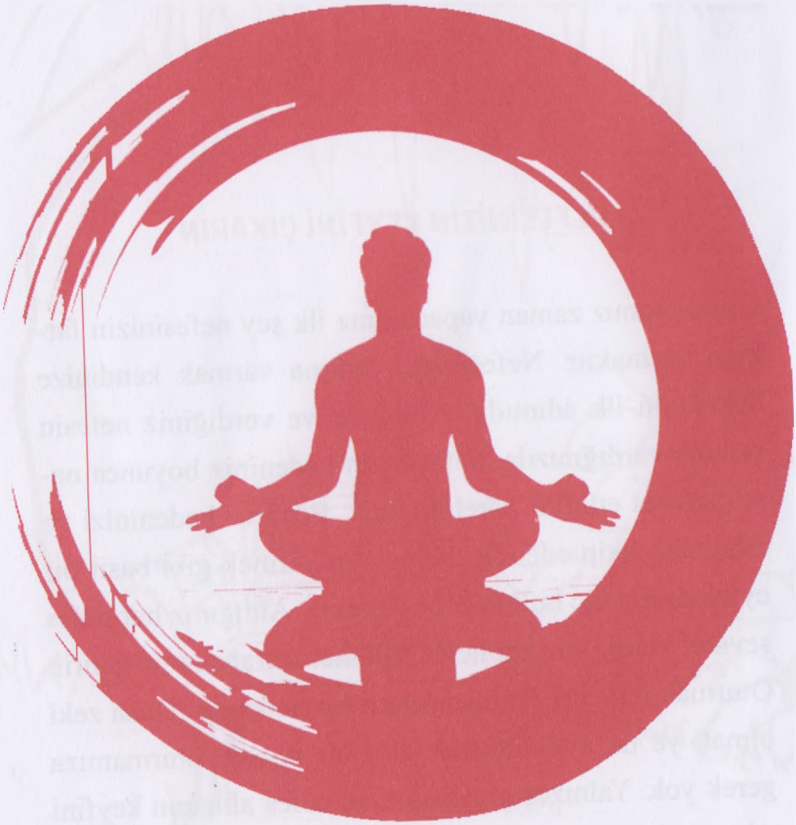
DAHA AZINI YAPMAK

Çoğumuz hep daha fazlasını, daha fazlasını yapmaya çalışıyoruz. Bütün bunları, ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz için yapıyoruz; çünkü para kazanmak, bir şeyler başarmak, başkalarına bakmak, yaşamımızı ve dünyayı iyileştirmek istiyoruz. Ve de bunları çoğu zaman düşünmeden, sadece alışkanlıktan, birileri bizden öyle istiyor diye veya öyle olması gerektiğine inandığımız için yapıyoruz. Ama eğer varlığımızın temeli yeterince güçlü değilse, ne kadar çok şey yaparsak toplumumuz bundan o kadar zarar görecektir.

Bazen de çok şey yapıyor gibi görünmemize rağmen, aslında hiçbir şey yapmıyoruzdur. Bu şekilde, aralıksız çalışan çok insan var. Fakat sürekli meditasyon yapan, her gün saatlerce oturup şarkılar söyleyen, tütsüler yakıp mantraları tekrar eden, ama yine de öfkesini, hüsranlarını ve kıskançlığını dönüştüremeyen insanlar da var. Bunun nedeni, eylemlerimizin temelinde varlığımızın niteliğinin yatıyor olmasıdır. Bütün eylemlerimizin ve meditasyonumuzun farkına varıp kavramak yönünde bir tutum geliştirirsek, dünyaya yapabileceğimiz en büyük katkıyı varlığımızın niteliğiyle yapmış oluruz.

NEFESİNİZİN KEYFİNİ ÇIKARIN

Oturduğunuz zaman yapacağınız ilk şey nefesinizin farkına varmaktır. Nefesinizin farkına varmak kendinize bakmanın ilk adımıdır. Aldığınız ve verdiğiniz nefesin farkına vardığınızda, nefesinizin bedeniniz boyunca nasıl hareket ettiğini görebilirsiniz. Böylece bedeninizi ve zihninizi takip edebilir, nefes alıp vermek gibi basit bir eylemde sevinç bulmaya başlarsınız. Aldığınız her nefes sevinç, verdiğiniz her nefes sükûnet ve rahatlama getirir. Oturmak için sırf bu bile yeterli bir nedendir. Daha zeki olmak ya da aydınlanmak gibi bir niyetle oturmamıza gerek yok. Yalnızca oturmanın ve nefes almanın keyfini çıkartmak için de oturabiliriz.



MEDİTASYONUN SEVİNCİ

Bir çocuğa, "Neden çikolata yiyorsun?" diye sorduğunuzda size muhtemelen, "Sevdiğim için," şeklinde cevap verecektir. Çikolata yemenin bir amacı yoktur da ondan. Bir tepeye tırmandığınızı ve şimdi de oradan etrafı seyrettiğinizi düşünün. Sizi sadece o tepede durmak bile mutlu edebilir ve bunun için bir nedene ihtiyacınız yoktur. O halde oturmak için oturun. Ayağa kalkmak için ayağa kalkın. Oturmanın bir amacı ya da hedefi yoktur. Bunu sizi sadece mutlu ettiği için yapın.

BİR KUTLAMA

Farkındalıkla nefes alıp veriyorsanız içgörü kazanmışsınız demektir. Herkes nefes alıp veriyor ama herkes bunun farkında değil. Farkındalıkla nefes alırken yaşadığınızı hissedersiniz. Canlı olmasaydınız nefes alıyor da olamazdınız. Yaşıyor olmak mucizelerin en büyüğüdür ve bunun sevincine siz de katılabilirsiniz. Bu şekilde nefes aldığınızda, aldığınız her nefesle yaşamı kutlayabilirsiniz.

NEFESİ TAKİP ETMEK

Farkındalık her zaman *bir şeyin* farkında olmaktır. Farkındayız dediğimizde bir şeylere dikkat ediyoruzdur, ama neye dikkat ettiğimiz de önemlidir. Farkındalığın her zaman bir amacı vardır. Oturduğumuz zaman, alıp verdiğimiz nefesin farkına varabiliriz. Nefesinizi, almaya başladığınız ilk andan, verdiğiniz son ana kadar takip edin. Nefes almanın farkındalığı budur. Farkındalıkla nefes alıp verdiğimiz sürece farkındalığın nasıl bir his olduğunu da daha iyi anlamaya başlarız.

DERİNLERE BAKMAK

Oturarak yapılan meditasyon iyileşip değişmemize faydası olan bir uygulamadır. Bu, bütün olmamıza yardım ettiği gibi, kendi içimize ve çevremizdekilere derinlemesine bakıp gerçekte olanı görmemizi de sağlar. Derinlemesine bakarak zihnimizin uzak köşelerini aydınlatabilir, gerçek doğasını görmek istediğimiz şeylerin tam kalbine bakmayı öğrenebiliriz.

GÜNDELİK HAYATTA MEDİTASYON

"Meditasyon" dendiğinde çoğu insanın aklına otururak yapılan meditasyon gelir. Oysaki meditasyonun pek çok farklı çeşidi vardır. Farkındalık meditasyonu otururken, yürürken, ayakta dururken ya da yatarken ve dilediğiniz her yerde yapılabilir. Farkındalıkla yaptığımız her şey bir meditasyon uygulamasıdır.

BİLGELİK

Meditasyon yapan biri derinlemesine bakarak içgörü ya da bilgelik anlamına gelen *prajna* kazanır. İçgörü bizi acılarımızdan ve esaretimizden kurtarma gücüne sahiptir. Meditasyon sırasında zincirler çözülür; dargınlık, korku, öfke, çaresizlik ve nefret gibi acı kaynakları dönüştürülür; insanlarla ve doğayla olan ilişkilerimiz kolaylaşır; özgürlük ve sevinç bütün varlığımıza nüfuz eder. Hem kendi içimizdekilerin hem de çevremizdekilerin farkına varırız, gündelik yaşamımızda daha taze ve canlı oluruz. Daha özgür ve mutlu oldukça kendi içimizde bir değişim başlatır, başkalarına acı verecek şeyler yapmayı bırakır, hatta onların da özgür bireyler olmalarına yardımcı oluruz.

NEDEN OTURALIM?

Oturduğumuz zaman kendimize ve başkalarına sevinç getiririz, yenilenme getiririz. Her oturuşumuzu, dünyanın faydalanacağı bir şekle büründürebiliriz. Sağlamız. Rahatız. Sakiniz. Otururken mutluyuz. Oturduk mu, yanan kömürlerin üzerinde değil, bir lotus çiçeğinin üstündeymiş gibi otururuz.

AYDINLANMA ANI

Uzun yıllar önce Hindistan'da, sonradan Buda olan Siddhartha, Bodhi ağacının altında uzun bir süre oturmuştu. Dışarıdan bakanlara göre oturmaktan başka bir şey yapmıyordu, ama aslında bedeni de dahil tüm varlığıyla uyanmaktaydı. O esnada bedenini, hislerini ve algılarını yakından gözlemliyordu. Buna devam ettikçe farkındalığının ve odaklanışının gücü büyüdü, büyüdü. Ve bir şafak vakti, Sabah Yıldızı yükselirken, içindeki bütün karanlığı yutan bir özgürleşme hissetti. İşte o, aydınlanma anıydı.

UYGULAMA OLMAYAN UYGULAMA

Bazı insanlar otururken, meditasyon yaptıkları anlaşılsın diye, komik durumlara düşebiliyorlar. Farkındalıkla ve sevinçle nefes alırken, "Bakın nasıl da farkındalıkla nefes alıyorum," demek istermiş gibi gösteriş yapmayın. Oturuşunuzun dışarıdan nasıl göründüğünü dert etmeyin. Uygulama olmayan bu uygulamayı yapmanız yeterlidir. Bu uygulamanın özündeki anlamı başkalarına, sadece tüm varlığımızla yaptığımız zaman aktarabiliriz.

EVE VARMAK

Oturduğunuz zaman, zaten evinizdeymiş gibi, evinize varmışsınız gibi oturun. Oturmak mücadele etmek demek değildir. Oturduğunuz zaman, oturuşunuz şimdiki ana kavuşmak gibi olsun. Ve bu kavuşmanın keyfini çıkarın. Bir yere ulaşmak ne de harikadır. Evinize kavuştuğunuzu, gerçek evinizin şimdide ve burada olduğunu hissetmek ne harika bir şeydir. Böyle oturduğunuzda sevinç ve huzur bir gerçekliğe dönüşür. Bu sevinci ve huzuru etrafınıza yayarsınız; bundan etrafınızdaki herkes yararlanır.

ÖZGÜRLÜK

Geçmişe dair pişmanlıklardan ve geleceğe dair korkulardan şu anda kurtulup özgürleşebiliriz. Özgürlük olmadan mutluluk da olmaz. Şimdiki ana geri dönerek endişelerimizden, korkularımızdan, pişmanlıklarımızdan, projelerimizden ve meşguliyetlerimizden sıyrılabiliriz.

NEREDE OLURSANIZ OLUN, KENDİNİZİ HER ZAMAN BESLEYİN

Evinizde ya da iş yerinizde sessizlik içinde oturabileceğiniz bir yer varsa ne âlâ. Ama yoksa da dert değil, farkındalıkla oturmayı nerede olursanız olun uygulayabilirsiniz. Örneğin işe trenle ya da otobüsle gidiyorsanız, buralar oturma uygulamaları için mükemmel yerlerdir. Projeleri, meslektaşlarınızı ya da yapılacak işleri düşünmek yerine, nefes alıp verişinizin farkına vararak bedeninizdeki gerginliklerden kurtulabilir, düşüncelere gömülüp kalmış zihninize bir mola aldırabilirsiniz. Böylece otobüsü ya da treni bir meditasyon salonuna çevirebilirsiniz. Her nerede olursanız olun, kendinizi besleyip iyileştirmeye zaman ayırın.

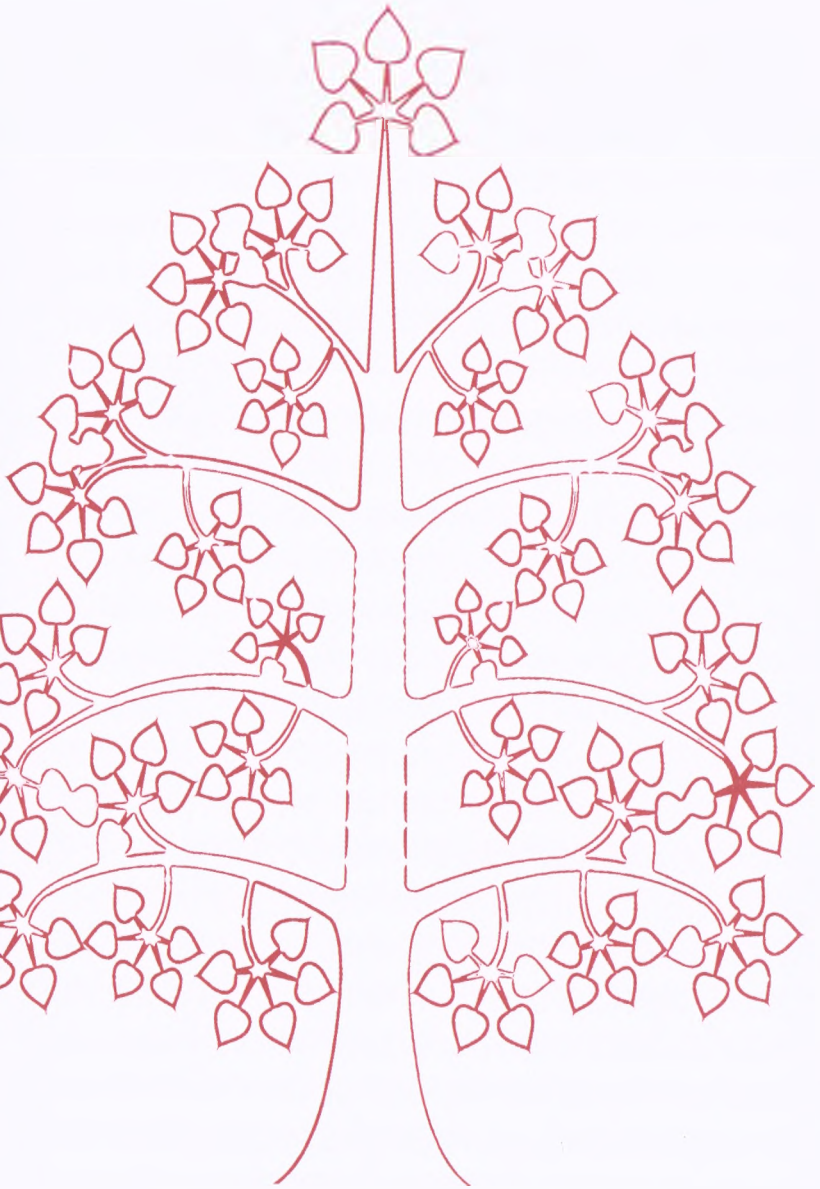
RAHAT BİR ŞEKİLDE OTURMAK

Otururken hem belkemiğinizi dik tutun hem de bedeninizi rahat bir pozisyona getirin. Otururkenki duruşunuz rahat ve dengeli olursa uzun bir süre oturabilirsiniz. Bedeninizin sağlam durması zihninizin de sakin kalmasına yardım eder. Yani dengeli bir duruş bedeni de zihni de etkiler. Kıpırdamadan oturarak bedenin ve zihnin hareketlerini en aza indirger, başka türlü içinde boğulup gittiğimiz düşüncelerin ve duyguların çekiştirmesinden kurtulmuş oluruz.

BODHI AĞACININ ALTINDA

Gatha'lar, meditasyon sırasında tekrar edebileceğiniz, geleneksel, kısa dizelerdir. Dilerseniz kendi gatha'larınızı kendiniz yazabilir, dilerseniz duyduğunuz dizeleri tekrar edebilirsiniz.
Bir tanesi şöyle:

« Burada oturmak
bodhi ağacının altında oturmak gibi.
Bedenim bütün dikkat dağıtıcılardan özgür,
farkındalığın ta kendisi olmuş. »



HİKÂYE

HAPİSHANEDE OTURMAK

Vietnamlı bir öğrencim, Vietnam'a dönüp rahibe olarak görev yapmadan önce Indiana Üniversitesi'nde İngiliz edebiyatı okumuştu. Rahibeliği sırasında, insanların gündelik hayattaki acılarını dindirmek için çok aktif bir şekilde çalışmış, hatta bu yüzden, bir keresinde polis tarafından tutuklanıp hapse bile atılmıştı. Öğrencim otururak meditasyon uygulamasını her şeye rağmen, hapishanedeki hücresinde de devam ettirmek istemiş, fakat gardiyanlar onun oturuşunu kışkırtıcı bir eylem olarak gördüğünden, yani huzur içinde oturmakla onlara başkaldırdığını düşündükleri için zorluk çıkarmaya başlamışlar. O da özgür bir insan olarak oturabilmek için, gece olup ışıkların kapanmasını beklemek zorunda kalmış. Onu hapse atan insanlar, onu kontrol etmeye çalışıyorlardı. Onun da aklını yitirmemek ve kalbindeki kendine özel yeri tekrar

kazanmak için oturması gerekiyordu. Böyle yaparak aynı zamanda, hapisteki diğer insanlara da, oturup nefes alarak nasıl daha az acı çekebileceklerini öğretmiş oluyordu. Dış görüntüsü bir hapishaneye tıkılıp kalmıştı ama aslında, tam anlamıyla özgürdü. Bu şekilde oturabilirseniz etrafınızdaki duvarlar ortadan kalkar. Bütün evrenle bir olursunuz. Böylelikle, kendilerini endişelere ve öfkelere hapseden dışarıdaki insanlardan daha özgür olabilirsiniz. İnsanlar elimizden pek çok şeyi almaya çalışıyorlar, ama ne yaparlarsa yapsınlar kararlılığımızı ve uygulamalarımızı elimizden alamazlar.

RAHATLIK

Kendinizi tam anlamıyla rahat hissedebileceğiniz bir şekilde oturun. Yüzünüzdekiler de dahil, bütün kaslarınızı gevşetin. Yüzünüzdeki kasları gevşetmenin en iyi yolu, nefes alıp verirken hafifçe gülümsemektir. Oturmak için büyük bir çaba harcayacaksanız, bir mücadeleye, bir kavgaya girecekseniz olmaz. Tüm varlığınızla gevşemelisiniz. Sırt, omuz ve baş ağrılarından bu şekilde kurtulabilirsiniz. Bedeninize uygun bir yastık bulabilirseniz, yorulmadan, uzunca bir süre oturabilirsiniz.

NE YAPMALI?

İnsanlar kimi zaman, otururken ne yapacaklarını bilmediklerini söylüyorlar. Bunun için Soto Zen meditasyon okulunun tavsiyesi, "Sadece oturun," şeklindedir. Bu, bir mucize beklemeden, özellikle de aydınlanma mucizesini beklemeden oturmak demektir. Hep bir beklenti içinde otururseniz şu anda olamazsınız. Şu an, bütün yaşamı kapsamaktadır.

BIRAKMAK

Kendinizi hafif, rahat, mutlu ve özgür hissedebileceğiniz bir şekilde oturun. Üstümüzde pek çok endişe ve projenin ağırlığı olabiliyor. Taşıyıp durduğumuz geçmiş üzüntülerimiz ve öfkelerimiz, hayatımızın üstünde büyük bir yük oluşturuyor. İşte, oturarak meditasyon, gereksiz yere taşıdığımız şeyleri bırakmak üzerine bir uygulama. Bütün bunlar, mutluluğumuzun önünde birer engel. Otururkenki ve nefes alıp verirkenki rahatlığımızsa bedenimizi ve zihnimizi beslemekte birebir.

Sakin olduğumuz zaman, zor duygularımızın derinlerine kadar bakıp köklerini görebilir, onları daha iyi anlayabiliriz. Bunun için öncelikle kendimizi meditasyon

sevinciyle besleyip, nefesimizi, bedenimizi ve düşüncelerimizi sakinleştirmeliyiz. Sonra da o zor duyguları kucaklamalıyız. Bu bize beraberinde bir huzur getirecek, o zorlukları araştırıp iyileştirmemiz için gerekli sağlam bir temel oluşturacaktır.

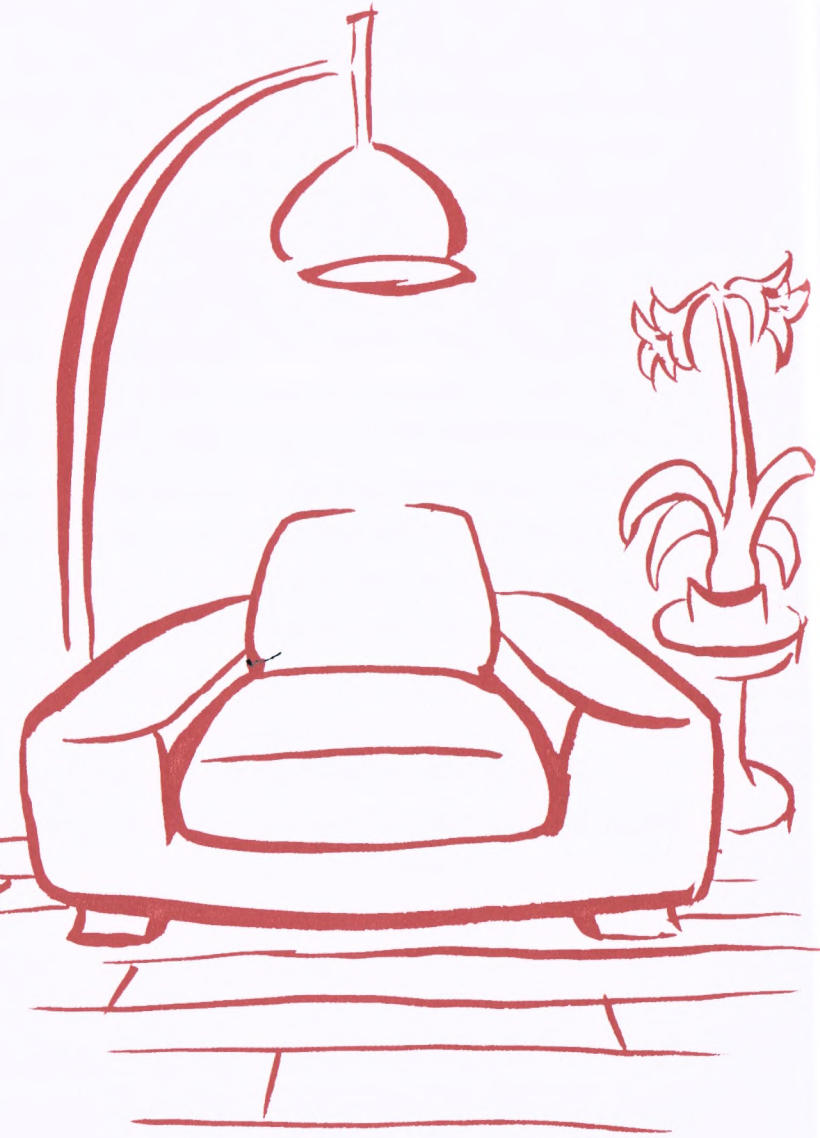
Son olarak, bu duygunun şu anda yaşanmakta olan bir şeye mi, yoksa geçmişte yaşanmış bir şeye mi dayandığını keşfetmemiz gerekir. Şayet geçmişten gelen bir şeyse, şimdiki anı tam manasıyla görüp deneyimleyebilmemiz için, onu bırakıp azletmeye başlayabiliriz.

GÜLÜMSEMEK

Otururken hafifçe gülümseyebilirsiniz. Ancak bu, yüzünüzü kırıştırıp buruşturacak zorlama bir ifade değil, doğal bir gülümseme olmalıdır. Gülümsemeniz bütün yüz kaslarınızı gevşetir. Bütün bedeninize gülümsediğinizdeyse, üstünüze, taze ve serin sularda yıkanıyormuşsunuz gibi bir ferahlama gelir.

MUTLULUK

Nefes alıp verirken bedenimizi gevşetip sakinleştirdiğimizde sevinç ve mutluluğu da deneyimleyebiliriz. Bu, yaşıyor olmanın, bedenimizle birlikte ruhumuzu da besleyebilmenin sevincidir. Farkındalıkla nefes alıp vermekten başka bir şey yapmamıza gerek olmadığını bilerek oturmak büyük bir mutluluktur. Koşuşturmayla geçen hayatlarında yoyolar gibi oradan oraya zıplayıp duran ve bu sevincin tadına varamayan sayısız insan var. Oturmaya ayıracak uzun saatleriniz yoksa da hayıflanmayın. Oturup bilinçli nefes almayla geçirilen kısa zamanlar bile büyük mutluluklar getirebilir.



NEFES ALMA ODASI

İster iş yerinde, ister bir ağacın dibinde, isterse de evinizdeki meditasyon yastığının üstünde oturun, bundan muhakkak keyif almalısınız. Oturmak böylece zorlu bir uygulama olmaktan çıkar, tam tersine, keyifli bir uğraş haline gelir. Sadece oturmak için kullanacağınız bir oda, bir köşe ya da bir yastık belirleyin. Oraya geldiğinizde, henüz oturmamış olsanız da, yaşayacağınız sevinci ve rahatlığı hissetmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Tek başınıza ya da yanınızda birileriyle oturduğunuzda tüm varlığınızı, daha doğrusu gerçek varlığınızı yeniden yaratabildiğinizi göreceksiniz.

ÇAN SESİYLE OTURMAK

Çan sesi, oturarak meditasyona başlamanın en harika yollarından biridir. Çünkü çanın sesi, sizi şimdiki ana çağıran gerçek benliğinizin sesidir. Bu güzel ses bize, gerçek evimizin şimdiki zamanda olduğunu hatırlatır. Çanı dinlemek meditasyon uygulamasına destek olur. Çanı dinlerken, alıp verdiğiniz nefesin farkına varın.

ÇANI DAVET ETMEK

Ben "çan çalmak" yerine "çanı sese davet etmek" demeyi daha çok seviyorum. Üç kez nefes alıp verdikten sonra, sesi uyandırmak için, tokmağı çana hafifçe değdirip boğuk bir ses çıkartın. Ardından bir kez daha nefes alıp verin ve bu sefer çana dopdolu bir sesi davet edin. Bir çanınız yoksa, çan sesini telefonunuza ya da bilgisayarınıza indirebilirsiniz*.

* http://plumvillage.org/mindfulness-practice/mindfulness-software/

ÇANI DİNLEMEK

Oturup çanı dinlerken bedenimizdeki bütün hücrelerin bu sesi dinlemesini sağlayabiliriz. Zihin de "hücre" gibi şeylerden yapılmıştır. Bunlar düşüncelerimiz, duygularımız, algılarımız ve her şeyin nasıl olduğuna ya da olması gerektiğine dair fikirlerimizdir. Bütün zihinsel oluşumlar bilinçaltı zihnimizde tohumlar halinde var olurlar. Bir tohuma, örneğin öfkenin tohumuna dokunulduğunda, bu kendini bilinçli zihinde bir oluşum olarak gösterir. Ve biz, su yüzüne çıkan her türlü zihinsel oluşuma çanı dinletebiliriz. Endişe, öfke, korku ya da bağlanma, her türlü zihinsel oluşum çanı bizimle birlikte dinleyebilir. Bir çiçeğin çiçek olmayan unsurlardan oluşması gibi, bizler de biz

olmayan unsurlardan oluşuruz. Hepimiz atalarımızdan, kültürden, yiyeceklerden, havadan ve sudan yapılmışız. Hepimiz şekillerden, duygulardan, algılardan, zihinsel oluşumlardan ve bilinçten yapılmışız. Bu her bir bileşeni çanı dinlemeye davet ederek, bedenimizin ve zihnimizin bütün hücrelerine huzur getirebiliriz.

NEFESE EŞLİK ETMEK

Evinizde bir çan varsa, herkesi, günün her anı kendilerine geri dönmeye davet edebilirsiniz. Çanı her duyuşunuzda; söylediğiniz, yaptığınız veya düşündüğünüz her şeyi bırakırsınız. Ardından çan sesinin ve nefesinizin sırtına atlayıp evinize, bu ana, şimdiye ve buraya dönersiniz. Yaşıyor olmanın, var olmanın sanatını öğrenirsiniz. Yaşıyor olmak, içimizdeki ve çevremizdeki mucizelerle bağımızı koparmamak için şimdide ve burada olmak demektir. Bu çok basit bir uygulama. Çanı her duyuşunuzda size şöyle seslenildiğini düşünün: "Evine dön evladım, daha fazla kaçma. Evine, kendine dön. Evine, hayata dön."

İYİ BİR ALIŞKANLIK YARATMAK

Düzenli olarak otururs anız bu zamanla bir alışkanlığa dönüşür. Böylece hep bir yerlere varmaya çalışmaktan da kurtulursunuz. Buda aydınlandıktan sonra bile her gün oturmaya devam etmiştir. Bu şekilde varılacak yer bu andan başka bir şey değildir.

ALIŞKANLIK ENERJİSİ

Otururken bir şeylerin sizi kalkıp başka bir şey yapmaya ittiğini hissedebilirsiniz. Bu, hepimizin içindeki o alışkanlığın enerjisidir. Alışkanlık enerjisi eski tekrarlarla, durumlarla ya da alışkanlıklarla beslenen bir enerjidir. Yani gerçek ihtiyaçlarımızı ve halihazırdaki gerçek durumumuzu esas almaz.

Alışkanlık enerjisi hep bir dürtü halindedir. Mutluluğun şimdide ve burada olamayacağına, gidip başka bir yerde ya da gelecekte aramamız gerektiğine dair düşünce alışkanlıklarımız vardır. Sürekli hareket halinde olmamızın nedeni de bu. Annelerimiz babalarımız da böyleydi. Bu alışkanlığı bize aktardılar, onlar da kendi anne baba-

larından aldılar. Yani bu, eskiden beri süregelen bir alışkanlıktır. İçten içe, mutluluğumuz için gerekli şartların gelecekte gerçekleşeceğine, "gerçek yaşamımızın" başka bir yerlerde olduğuna inanırız. Şu an, alışkanlık enerjisi yüzünden sıkıcı bir şeye dönüşebilir.

Bu oldukça güçlü bir enerjidir. Farkına varmazsak bize baskın gelebilir. Oturup sesi çana davet ederken, evimize dönmek için bu alışkanlık enerjisinden kurtulmayı da hatırlamalıyız.

HİKÂYE

HİNDİSTAN'DA OTOBÜS YOLCULUĞU

Yıllar önce, Dalit insanlarını ziyaret etmek için Hindistan'a gitmiştim. Dalitler Hint toplumunun en alt sınıfı olarak görülen, binlerce yıldır ayrımcılığa maruz kalan insanlar. Çoğu, sınıf ayrımı olmadığı için Budizmi seçmiştir. İşte, gezimizi düzenleyen de Budist Cemiyeti'nden bir Dalit'ti. Adamın bir ailesi, Yeni Delhi'de bir evi ve maddi olarak rahat sayılabilecek bir yaşamı vardı, ama sınıfının ve onlara karşı uygulanan ayrımcılığın bütün alışkanlık enerjisini hâlâ içinde taşıyordu. Otobüste yanında oturmuş, dışarıdaki Hindistan manzarasını seyrederken bir ara kafamı çevirip ona baktım ve son derece gergin olduğunu fark ettim. Ben otobüste oturuyor olma-

nın keyfini çıkarırken onun keyiften çok uzak bir halde olduğunu görebiliyordum. "Sevgili dostum," dedim ona, "bu ziyaretimin iyi geçmesi için ne kadar istekli olduğunu görebiliyorum. Ama ben şu anda çok rahat ve mutluyum, lütfen arkana yaslanıp gevşe, endişelenme." Bana, "Tamam," deyip arkasına yaslanınca ben de dışarıdaki manzaranın tadını çıkarmaya geri döndüm. Fakat birkaç dakika sonra baktığımda yine önceki gibi kaskatı oturduğunu fark ettim. Bunun nedeni, nesillerdir aktarılan endişeler, duygular ve sürekli mücadele etme eğilimiydi. Durup bu eski alışkanlık enerjilerinin farkına varmak çok da kolay değildir. Bize bunu ara sıra hatırlatacak arkadaşlara ihtiyacımız var. Yanınızda kimse olmadığındaysa çanın sesi size arkadaş olabilir, eski alışkanlık enerjilerimizin farkına varıp, onlara gülümsememiz gerektiğini hatırlatabilir. Böylece hepsinden kurtulup özgür olabiliriz.

AÇIKÇA GÖREBİLMEK

Oturduğunuz zaman yapacağınız ilk şey aldığınız ve verdiğiniz nefese dikkat etmektir. Dikkatinizi tamamen nefesinize odaklayın. Bunu tam anlamıyla yaptığınızda alıp verdiğiniz nefes huzura dönüşecektir. Bu huzur dolu nefeslerinizse hem zihninizi hem de bedeninizi yatıştıracaktır. Oturarak yapılan meditasyonun, sakinleşmemizi sağlayan ilk adımı budur. Sakinleştikten sonraysa açıkça görebilmeye başlarız. Gözümüzün önündeki perde kalkınca her şeyi daha derin bir anlayışla görür, kendimize ve başkalarına karşı doğal olarak şefkat hissederiz. Gerçek mutluluk işte bu zaman mümkün olabilir.

UYGULAMALARIMIZIN HEDİYELERİ

Oturup farkındalıkla nefes almak hayatımıza dört önemli unsur getirir: huzur, berraklık, şefkat ve cesaret. Huzurlu ve berrak olduğumuzda daha şefkatli olmak için bir istek duyarız. Şefkat cesaret getirir, cesaretse gerçek mutluluğu. İçinizde güçlü bir şefkat varsa, cesaretle hareket etme gücü de vardır. Eski alışkanlıklara yakından bakmak ve korkuyla yüzleşmek için, öfkenizi kesip atmanızı sağlayacak kararlar vermek için gerekli cesarete sahip olursunuz. Fakat kendinize ve başkalarına karşı yeterince şefkatiniz yoksa, size acı çektiren kederlerinizi kesip atma cesaretiniz de olamaz.

BEDENİ TANIMAK

Aldığımız ve verdiğimiz nefes huzur ve sevinçle dolduğunda bundan bedenlerimiz de faydalanmaya başlar. Çoğumuz gündelik hayatımız sırasında, bir bedenimiz olduğunu unutuyoruz. Oysaki stresi, acıyı ve kederi bedenlerimiz de taşıyor. Ve biz çoğu zaman bedenimizi, acı şiddetlenmediği sürece görmezden geliyoruz. Huzurlu bir şekilde nefes alıp verdiğimizdeyse, bu huzur bedenimize de yayılır. Oturup farkındalıkla nefes aldığımız zaman zihnimizi yeniden bedenimize çevirir, onun varlığını fark edip gerginliklerini boşaltmasını sağlayabiliriz.

OTURMAK BİR ALIŞTIRMA VE BİR LÜKSTÜR

Oturmak bir alıştırmadır. Genelde bilgisayar karşısında, toplantı sırasında ya da bir ekran karşısında oturmaya alışkın olduğumuzdan dolayı, dikkat dağıtıcılardan uzakta, yalnızca kendimizle baş başa oturmak için alıştırma yapmak zorundayız. Bizim zamanımızda, bizim medeniyetimizde, oturup hiçbir şey yapmamak ya lüks ya da zaman israfı olarak görülüyor. Fakat mademki oturmak ruhumuzu tüm sükûneti ve sevinciyle besliyor, hepimiz bunun için zaman ayırmayı düşünmek zorundayız. Oturup hiçbir şey yapmamak ne harika.

OTURMANIN ESASI

Oturmanın esası, sessizce ve farkındalıkla oturmaktır. Kendinizi bu konuda ne kadar eğitirseniz, düşüncelerinizin ve hislerinizin o kadar derinlerine inebilirsiniz. Bu esnada içinizden, "Çok sıkıldım!", "Aptalca bu," ya da "Yapmam gereken başka şeyler var," gibi düşünceler geçirebilirsiniz. Bu düşüncelerin ve duyguların kaynağı eski alışkanlıklar ve eski hikâyelerdir. Şimdiyi, bu anı yaşamak istiyorsanız size ne engel olabilir ki? Nefes alıp vermeye devam edin. Oturmaya devam edin. Yapmanız gereken budur.

DUYGULAR IRMAĞI

Her birimizin içinde; hoş, nahoş ve nötr duygulardan oluşan bir ırmak vardır. Bunlar ırmağa akan su damlaları gibi, arka arkaya gelirler. Biz otururken bu duygu ırmağı içimizde akmaya başlar ve çoğu zaman güçlü duygularla bizi dibe çekmeye çalışır. Bu durumda yapmamız gerekense ırmağın kıyısında oturup, akıp geçen duyguları gözlemlemektir. İstersek onları "hoş" ya da "acı dolu" olarak tanımlayabiliriz. Aynısını öfke ve korku gibi zihinsel oluşumlarımız için de yapabiliriz. Tanımlayıp adlandırmayı duygularımızla aramıza bir mesafe koymanın ilk adımı olarak görebiliriz. Bir duygunun sadece bir duygu olduğunu, bir süre sonra geçip gideceğini bu sayede görebiliriz. Evet, gelen her duygu eninde sonunda geçip gidecektir.

GÜÇLÜ DUYGULARIN FIRTINALARINA GÖĞÜS GERMEK

Güçlü bir duygu bir fırtına gibidir ve kimi zaman epey hasar verebilir. Bunun için, kendimizi nasıl koruyabileceğimizi, fırtınayla mücadele edebileceğimiz güvenli ortamları nasıl oluşturabileceğimizi öğrenmek zorundayız. Bunun özünde, bedenimizi ve zihnimizi fırtınadan korumak yatar. Her fırtınadan daha güçlü ve sağlam çıkar, fırtınalara karşı korkularımızın azaldığını görürüz.

Evet, bilincimizin derinliklerinden gelen acı dolu hislerle ve güçlü duygularla nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenebiliriz. Bizler duygularımızdan fazlasıyız. "Nefes alırken, bunun yalnızca bir duygu olduğunu anlıyorum. Ben bundan ibaret değilim. Ben duygularımdan fazlası-

yım." Bu çok temel bir içgörüdür. Duygular su yüzüne çıkar, bir süre orada kalır, sonra da giderler. Bir duygu bizi neden öldürsün ki? Fırtına birkaç dakika içinde diner ve siz onu ne kadar kolay atlattığınıza şaşırırsınız. Fakat bu uygulamaya fırtına kopmadan başlamalısınız; yoksa ne yapmanız gerektiğini unutup fırtına tarafından sürüklenebilirsiniz. Gündelik uygulamalarımız bu yüzden önemlidir.

KARINDAN NEFES ALMA

Ne zaman bir fırtına çıksa sükûnet içinde oturup nefesinize ve bedeninize geri dönün. Dikkatinizi, acınızın kaynağı olduğuna inandığınız şeyden uzaklaştırıp onun yerine nefes alışınıza odaklanın. Bu fırtınadaki güvenli limanınız farkındalıkla nefes almak olacaktır. Düşünmeye ve zihninizde kurmaya devam etmemek için dikkatinizi kafanızdan karnınıza çevirin. Bunun için de alıp verdiğiniz nefesleri yakından takip etmeniz yeterlidir. Kendinize şöyle deyin: "Daha önce de pek çok fırtına atlattım. Her fırtına gelip geçicidir, hiçbiri sonsuza kadar kalmaz. Zihnimin bu hali de geçip gidecek."

Bir fırtınada tepesi sallanan bir ağaç gördüğümüzde ağaç her an devrilecekmiş gibi bir fikre kapılırız. Fakat

ağacın gövdesine baktığımızda ne kadar güçlü durduğunu, fırtınaya karşı nasıl sağlam bir şekilde direneceğini anlarız. İşte sizin karnınız da ağacın gövdesidir. Zihninizi, yalnızca karnınızın altından nefes alıp vermeye odaklayın ve duyguların gelip geçmelerini izleyin.

NÖTR HİSLER

Oturup farkındalıkla nefes aldığınızda, başka şeylerle meşgul olurken görmezden geldiğiniz tüm hislerinizin farkına varırsınız. Bu sırada sadece üzüntülerinizin ve sevinçlerinizin değil, nötr hislerinizin de farkına varırsınız. Nötr hisler hoş ya da acı dolu olmayan farkındalıklardır. Bunu, bedeninizin acı çekmeyen bir kısmına dair bir farkındalık olarak da görebiliriz. Ve de bu nötr hisleri farkındalık sayesinde hoş hislere dönüştürebiliriz.

Diş ağrısının ne kadar nahoş bir his olduğunu bilirsiniz. Dişiniz ağrımadığında nötr bir hissiniz olur, var olmayan diş ağrısının farkında da olmazsınız. Diş ağrısı çekmediğinizin farkında olduğunuzdaysa o nötr his, huzur ve sevinç dolu bir hisse dönüşür. Şimdi, bu anda dişiniz ağrımadığı için mutlu olursunuz. Nötr hislerini-

zi sevinç dolu hislere dönüştürerek içinizdeki mutluluğu besleyebilirsiniz.

DERİNLEMESİNE BAKMAK

Oturarak yapılan meditasyonun iki özelliği vardır. Bunların ilki durup bedeni sakinleştirmektir. Yalnızca bu bile büyük bir mutluluk kaynağına dönüşebilir. İkincisiyse derinlemesine bakmaktır. Sessiz bir meditasyon sırasında hem bedeninizi hem de zihninizi sakinleştirebilirsiniz. Bu hafiflik, huzur ve sevinç halini hiçbir şeyin bozamayacağını anlamışsınızdır. Ancak yalnızca bununla yetinirseniz bilincinizin derinliklerini dönüştürme işinde çok ileri gidemezsiniz. Sadece hayatın karmaşalarını ve sorunlarını unutmak için meditasyon yapan insanlar var. Ama bunlar, olası bir avcıdan kaçmak için bir çalılığın altına giren tavşanlar ya da bombalardan uzak durmak için bir sığınağa saklanan insanlar gibidir.

OTURUŞUMUZU DÜNYAYA TAŞIMAK

Meditasyon sırasındaki oturuşunuzdan doğan güvenlik ve korunma hissini fark etmeye başladığınızda, geldiğiniz bu halden çıkmak istemeyebilirsiniz. Fakat sonsuza kadar oturamayız elbette. Onun yerine farkındalığımızı yürüyüşümüze, konuşmamıza ve çalışmamıza, yani yaptığımız her şeye taşıyabiliriz. Böylece hayata tam manasıyla katılır, ilişkilerimize ve dünyamıza da sevinç getirebiliriz.

TEPEMİZDEKİ YILDIZLAR

Nerede olursak olalım, ne zaman oturuyor olursak olalım, tepemizde trilyonlarca yıldızdan oluşan bir ırmak akmaktadır. Hepimiz Samanyolu galaksisinde dönen bir gezegende, güzeller güzeli bir gezegende oturuyoruz. İşte bu farkındalıkla otururuz, geçmişi ve geleceğiyle bütün dünyayı kucaklayabiliriz. Böyle oturduğumuzda hissettiğimiz mutluluk çok büyük olacaktır.

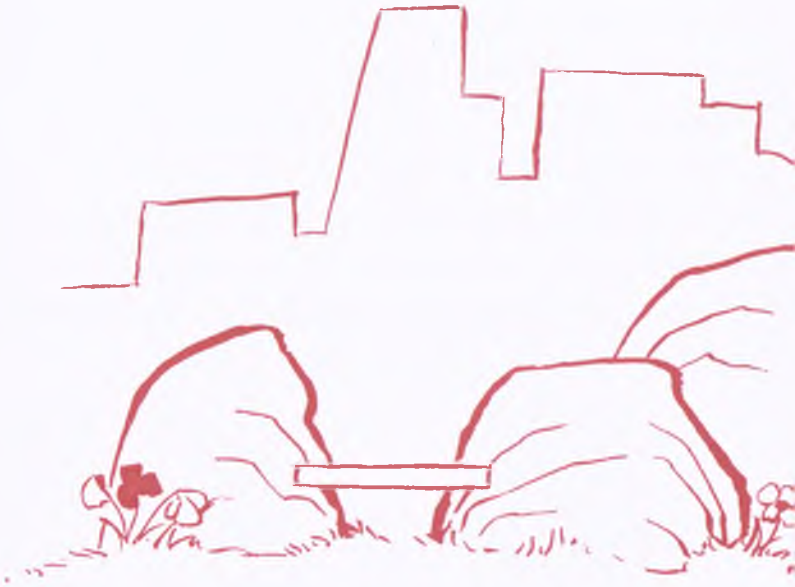
NEREDEYSENİZ ORADA OLUN

Eğer huzurlu ve sevinçli olabiliyorsak istediğimiz her yerde oturabiliriz. Havaalanında oturabiliriz. Tren istasyonunda oturabiliriz. Bir ırmağın kıyısında oturabiliriz. Bir hapishanede oturabiliriz. Böyle oturmayı herkes bilseydi bu dünyada daha çok huzur, sevinç ve mutluluk olurdu.

Otururken tam anlamıyla şimdide, o andayızdır. Evimizdeyizdir, evimize kavuşmuşuzdur. Geçmişin ya da geleceğin çekiştirmelerinden uzakta, şimdiki zamanın öfkelerinden ve kıskançlıklarından sıyrılmış bir halde, o anda ve oradayızdır. Böyle oturduğumuzda özgür bir insan olarak oturuyoruzdur.

KAYALARIN ARASINDAKİ ÇİÇEK

Tek başınıza sessizce oturmak, bunu kimse göremese bile, çok güzel bir şeydir. Bu tıpkı iki kayanın arasındaki çatlakta beliren küçük bir çiçek gibidir. İnsanlar görmüş ya da görmemiş, önemi yoktur.



OTURMAK VE PASPAS YAPMAK

Nasıl oturacağımızı bir kez öğrendikten sonra bunu gündelik hayatımızın her anında uygulayabiliriz. Örneğin yerleri paspaslarken, yerleri sadece paspaslamak için paspaslarız ve yerleri paspaslamaktan keyif alırız. Mutluyuzdur. Yani oturarak yaptığımız meditasyon sırasında yaşadığımız mutluluk ve memnuniyeti gündelik hayatımıza da taşıyabilir, yerleri paspaslamaktan mutlu olabiliriz.

YENİLENMEK

Gündelik hayatımız sırasında düşüncelerimizin, endişelerimizin, sayısız projelerimizin içinde kaybolup gidiyor olabiliriz. Oturmaksa kendimizi yenilemektir, tüm varlığımızla, kanlı canlı bir şekilde şimdide ve burada olmaktır. Bunu, nefes alıp verişinizi takip ederek, bedeninizi ve zihninizi sakinleştirerek kolaylıkla ve çabucak yapabilirsiniz. Böyle yenilenip, şimdide ve buradaki gerçek varlığımızı yaratmak sadece beş-on saniye sürer. Sonrasındaysa bu varoluş niteliğini kendimize, birbirimize ve dünyamıza sunabiliriz.

RUHSAL BESİN

Oturmak bir görev ya da mecburiyetten yapılan bir şey değil, yemek yemek gibi, gündelik beslenmemizin bir parçasıdır. Her gün yapacağınız oturarak meditasyonu bir çeşit ruhsal besin olarak görebilirsiniz. Oturduğumuz zaman, sevincimizi besleyen bir farkındalık enerjisi ve rahatlık hissi üretiriz. Oturarak meditasyon uygulamasını düzenli olarak yapmayı deneyin. Kendinizi ve dünyayı bu ruhsal besinden mahrum bırakmayın. Bu uygulamanın bizi ve dünyayı besleyen bir şey olduğunu bir kez anladıktan sonra, beraberinde getirdiği sevinci ve yaşam için faydalı bir şey yapma hissini siz de fark edeceksiniz.

NEFES SAYMAK

Oturarak yapılan meditasyonu yeni öğrenenler için nefes saymak yararlı bir uygulamadır. Alıp verdiğiniz ilk nefeste "bir" diyerek saymaya başlayın. İkincisi için "iki" deyin ve bu şekilde devam edin. Zihniniz dağılır ve sayınızı unutursanız "bir"e dönüp yeniden başlayın. Bu alıştırma odaklanmanızı geliştirmenize yardımcı olur. Ona kadar saymak kolaydır ama farkındalıkla nefes alırken ona kadar saymak önemli bir odaklanma gerektirir.

SAAT KULLANMAK

Dışarı ses veren bir saatiniz varsa, nefes alıp verişinizi saatin ritmine göre düzenleyebilirsiniz. Bu, düşünmeyi bırakıp nefese odaklanmanıza yardımcı olacaktır.

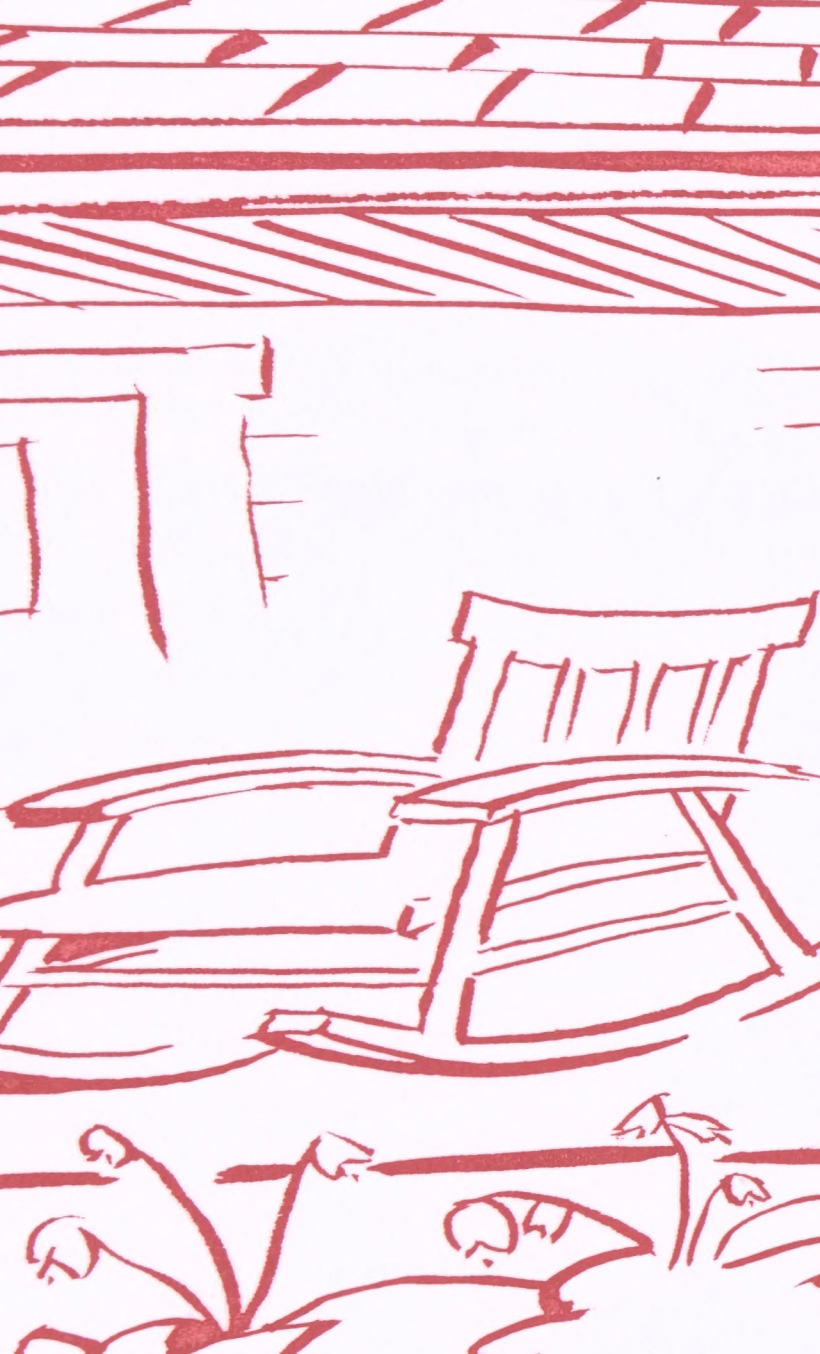
OTURMA DEFTERİ

Otururken ya da oturmayı bitirdikten sonra notlar alacağınız bir defter tutmanız faydalı olabilir. Her seferinde aynı yerde oturuyorsanız defteriniz de hep orada kalsın. Ama uygun olduğunuz sürece farklı farklı yerlerde oturuyorsanız defterinizi çantanızda taşıyın. Deftere, aklınıza gelen düşünceleri ve edindiğiniz içgörüleri yazın. İsterseniz resim de çizebilirsiniz. Oturma sonrasında, zihniniz berrakken yazmak size sevinç getirecektir. Ancak yazdıklarınızı hemen okumanıza gerek yok. Bu işi daha sonraya bırakın ki, yargılamadan düşünmeye devam edebilesiniz.

HEPİMİZ BİR AKIŞIZ

Tek başınıza oturduğunuzu düşünüyor olsanız bile, aslında atalarınız da sizinle birlikte oturuyor. Anneniz babanız, dedeniz nineniz, onların anneleri babaları, siz farkında olsanız da olmasanız da, içinizde bir yerdedir. Sizin yapmanız gerekense onları görüp sizinle birlikte nefes almaya davet etmektir. "Babacığım, bunlar benim ciğerlerim olduğu kadar senin de ciğerlerin. Bedenimin her bir hücresinde var olduğunu biliyorum." Nefes alırken, "Anne, seni benimle birlikte nefes alıp vermeye davet ediyorum," diyebilirsiniz. Atalarınız bedeninizin her hücresinde varlar ve onları sizinle birlikte nefes alıp vermeye davet edebilirsiniz. Siz kendi başına bir varlık değilsiniz; özünüzde atalarınız da var. Nefesinizi sakin

bir şekilde verirken, bütün atalarınız da sakin bir şekilde nefes verir. Yaşıyorken farkındalıkla oturup huzur içinde nefes alamamış olabilirler, ama şimdi, sizin içinizde bu fırsatı yakalamış oluyorlar. Ayrı bir benlik yoktur. Hepimiz bir akışız. Bir sürekliliğiz.



RUHANİ ATALARIMIZLA BİRLİKTE OTURMAK

Otururken hem akrabalarınız olan atalarınızla hem de ruhani atalarınızla birlikte otursunuz. Ruhani atalarınız da bir parçanızdır. Musa'yı, İsa'yı ve Muhammed'i, size ilham veren herkesi sizinle birlikte nefes almaya ve nefes almanın tadını çıkarmaya davet edebilirsiniz. Bedenimizin her bir hücresinde onlar da var.

BİRLİKTE OTURMAK

Birlikte oturmak harika bir şey. Bir arkadaşla birlikte oturmak meditasyonu daha da kolaylaştırır. Vietnamca-da, "Pirinç yiyorsan çorba da içmelisin," şeklinde bir söz vardır. İşte, farkındalıkla meditasyon yaparken sizin de arkadaşlarınız olmalı. Birlikte otururken son derece güçlü bir farkındalık enerjisi yaratırız. Başkalarıyla otururken onların varlık niteliklerinden ve uygulamalarından yararlanırız. Çok bir şey söyleyip konuşmadan, ortak bir organizmanın birer parçası haline gelir, birlikte içgörü üretebiliriz. Birlikte oturduğumuz zaman, her birimiz bütünün niteliğine katkıda bulunuruz. Bu ortak enerji bireysel enerjimizden çok daha güçlüdür. Birlikte oturmak derenin suyunu okyanusla buluşturmak gibidir. Çanın

sesini duyduğumuzda herkes aynı anda farkındalıkla nefes alıp ortak bir farkındalık enerjisi üretmeye başlar. Bu enerji içgörü kazanıp zorlukları düzeltmemizde son derece etkili ve destekleyicidir. Acılarımızı ve kederlerimizi kucaklamak için bu enerjiden faydalanabiliriz. İçinizden şöyle deyin: "*Sangha*'daki* kardeşlerim, bu benim acım. Kardeşlerim lütfen bu acımı kucaklamama yardım edin."

** Sanskritçe'de ortak amaç ve vizyona sahip topluluk. (e.n.)*

BİR KUŞ SÜRÜSÜ

Başkalarıyla birlikte otururken hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur. Bu uygulamanın esası orada olmak, nefesinizi takip etmek ve birlikte olmanın sevincini yaşamaktır. Gökyüzünde uçan bir kuş sürüsü düşünün. Her kuşun kendi konumu vardır ve her biri bütün formasyona katkıda bulunur. Birlikte nasıl da kusursuz bir şekilde uçarlar. Her bir kuş bu büyük formasyonun parçası olduğu için çok çaba harcamalarına gerek olmaz. Toplam enerjiden faydalandıkları için çok mücadele etmelerine gerek kalmaz. Gökyüzünde böyle birlikte uçmak büyük bir keyif olmalı. Biz de birlikte oturduğumuz zaman birbirimize destek oluruz. Her birimiz kendi gerçek varlığını yaratırken bunu diğerlerine de sunar.

BİRBİRİMİZE YARDIM ETMEK

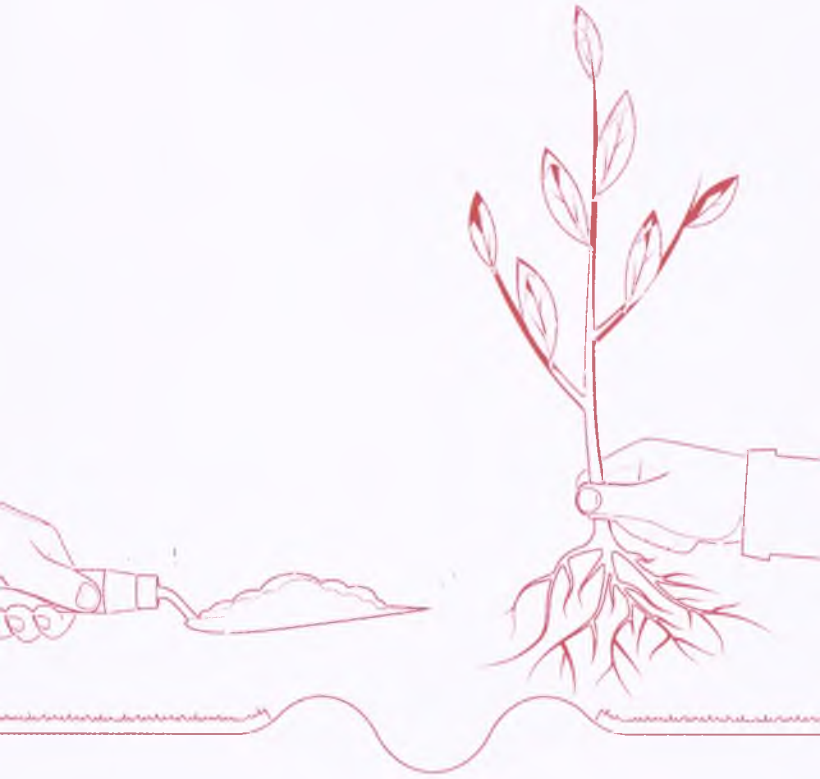
Başkalarıyla oturmakla hem kendinizi hem de bütün grubu gözetmiş olursunuz. Bir başkasının sağlam ve sakin bir şekilde oturduğunu görmenin size de faydası vardır. Böyle bir insan bütün çevresini etkiler. Ben bu şekilde oturan birini gördüğümde içimde onun gibi oturma, gerçek varlığımı sunma isteği doğuyor. Benim varlığımın bütün cemiyete katkısı olabilir. Ortak enerji herkese nüfuz eder. Herkes aynı anda hem verir hem de alır.

BİR ARKADAŞA YARDIM ETMEK

İçinde büyük bir korku ya da çaresizlik engeli taşıyan ama bunu dile getirmeyen biriyle yan yana oturuyor olabilirsiniz. O kişi yanınızda bu engeliyle oturuyordur. Ancak siz de onun yanında tüm sağlamlığınızla ve varlığınızla oturarak ona yardım etmeye başlamışsınızdır. Varlığınız ona, "Endişelenme, ben yanındayım. İçindeki o korkuyu ve çaresizliği kucaklamana yardım edeceğim," der. Bunca acıyı yalnızken taşımak zordur, ama grubun ortak enerjisi sayesinde bu mümkün olur.

BAHÇEYE DÖNEN BAHÇIVAN

Otururken, bahçesine bakmaya giden bir bahçıvan gibi olursunuz. Bahçıvanın dönüşünden bahçedeki bütün bitkiler ve hayvanlar yararlanacaktır. Bahçıvan döndüğü için hepsi mutlu olur. Oturmakla kendinize, bedeninize, hislerinize, duygularınıza ve algılarınıza dönmüş olursunuz. Ve bu kesinlikle iyi bir haber.



KILAVUZLU MEDİTASYONLAR

Kılavuzlu meditasyonlar yeni bir şey değil. 2500 yıl önce Buda zamanında da kullanılıyordu. Sessizce oturmayı seviyor olsanız bile kılavuzlu meditasyonun faydasını görebilirsiniz. Kılavuzlu meditasyon zihnin derinliklerine bakıp, oraya sağlıklı tohumlar ekmek için, bu tohumları güçlendirip biçmek için bir fırsattır. Buradan içimizdeki acıları dönüştürme gücünü kazanırız. Kılavuzlu meditasyon ayrıca, kaçınmakta olduğumuz acılarla yüzleşmemize de yardım edebilir. Acıları bütün berraklığıyla görebildiğimizde kökenlerindeki nedenleri daha iyi anlayıp esaretlerinden kurtulabiliriz.

KILAVUZLU MEDİTASYON

SEVİNÇ

Otururken, bedeninize sevinç ve sükûnet getirecek bu meditasyonları deneyebilirsiniz. Bu kısa dizelere uygulama şiiri ya da *gatha* denir. Cümleleri ilk seferinde içinizden okuyun. İkinci seferdeyse sadece üçüncü satırdaki anahtar sözcükleri kullanabilirsiniz. Nefes alırken bir sözcüğü, verirken bir sözcüğü okuyun. İsterseniz alıştırmanın ikinci kısmına devam etmeden önce bu sözcükleri, alıp verdiğiniz birkaç nefes boyunca tekrar edebilirsiniz. Nefes alırken bütün dikkatinizi aldığınız bu nefese verin. Nefes bedeninizin neresinde olursa olsun, beraberinde getirdiği sükûneti hissedin. Nefesin iç organlarınızı, sıcak bir günde içilen soğuk su gibi nasıl serinlettiğini hissedin. Nefes verirken de yüz kaslarınızı gevşetmek için gülümseyin. Bu aynı zamanda bütün sinir sisteminizi gevşetecektir.

Bu kılavuzlu meditasyonlar bizi şimdiki ana geri getirecek kılavuz ışıklarıdır. Bu kısa dizeleri istediğiniz her an, her yerde kullanabilirsiniz. Mutfakta, ırmak kıyısında, parkta, yürürken ya da hareketsiz dururken, yatarken ya da otururken, hatta isterseniz çalışırken bile işinize yarayacaktır. İlk meditasyon nefesle birlikte kullanılan sözcükleri gösteriyor ve bu, takip eden bütün meditasyonlar için de geçerlidir.

1 Nefes alırken ben

nefes aldığımın farkındayım. (*nefes alın*)

Nefes verirken ben

nefes verdiğimin farkındayım. (*nefes verin*)

Al (*alın*) / Ver (*verin*)

2 Aldığım nefes derinlere iniyor.
Verdiğim nefes yavaşça çıkıyor.
Derin / Yavaş

3 Nefes alırken sakinim.
Nefes verirken rahatım.
Sakin / Rahat

4 Nefes alırken gülümserim.
Nefes verirken bırakırım.
Gülümse / Bırak

5 Bedenimin farkında olarak nefes alıyorum.
Bedenimi gevşeterek nefes veriyorum.
Bedenimin farkındayım / Bedenimi gevşetiyorum

6 Bedenimi sakinleştirerek nefes alıyorum.
Bedenimi gözeterek nefes veriyorum.
Sakinleştiriyorum / Gözetiyorum

7 Bedenime gülümseyerek nefes alıyorum.
Bedenimdeki gerginliği çözerek nefes veriyorum.
Bedenime gülümsüyorum / Bedenimdeki gerginliği çözüyorum

8 Nefes alırken bedenimi sakinleştiriyorum.
Nefes verirken gülümsüyorum
Sükûnet / Gülümseme

9 Nefes alırken bu andayım.
Nefes verirken bu anın harikalığının farkındayım.
Andayım / Bu harika andayım

BUDA'YLA OTURMAK

Tek başınıza otururken Buda'nın da yanınızda olduğunu düşünmek hoşunuza gidebilir. Kendi kendinize şöyle deyin: "Sevgili Buda, seni benimle birlikte oturmaya davet ediyorum. Lütfen sırtıma dikkat et. Sırtım hâlâ yeterince iyi. Senin de otururken sırtını dik ve gevşek tutacağını biliyorum. Senin nasıl nitelikli nefes aldığını biliyorum. Nefes almak için benim ciğerlerimi, oturmak için benim sırtımı kullan." Buda sizin dışınızda olan biri değildir. Her birimizin içinde farkındalığın, huzurun ve aydınlanmanın tohumları mevcuttur. Oturduğunuz zamansa bu tohumlara kendilerini göstermeleri için bir şans vermiş olursunuz. Buda'yı sizinle birlikte oturması için davet ederseniz hemen gelip güzelce oturur yanınıza. Başka bir

şey yapmanıza gerek yok. Onun oturuşunun ve nefes alıp verişinin keyfini çıkarın. Kendi nefesinizi takip ederken şunları söyleyebilirsiniz:

Buda'nın nefes almasına izin ver.
Buda'nın oturmasına izin ver.
Benim nefes almama gerek yok.
Benim oturmama gerek yok.

Kendinizi zor bir durumun içinde bulduğunuzda ya da oturamayacak kadar huzursuz hissettiğinizde Buda'dan bunu sizin için yapmasını isteyin. İşinizin nasıl kolaylaştığını göreceksiniz. Bir sonraki alıştırmaysa şöyle:

Buda nefes alıyor.
Buda oturuyor.
Nefes almaktan keyif alıyorum.
Oturmaktan keyif alıyorum.

Sonraki dizeler de şöyle:

Buda nefes alıyor.
Buda oturuyor.
Ben nefes alıyorum.
Ben oturuyorum.

Başta Buda'yla siz ayrıymış gibi durursunuz. Çok geçmeden birbirinize yaklaşmaya başlarsınız. Bir sonraki dizeler şöyle:

Nefes almak diye bir şey var.
Oturmak diye bir şey var.
Kimse nefes almıyor.
Kimse oturmuyor.

Buda nefes almaya başladığında nefes rahat ve kolay bir şekle bürünür. Buda oturmaya başladığında oturmak kusursuz bir şeye dönüşür.

Buda nefes almanın ve oturmanın dışında yoktur. Yalnızca nefes almak ve oturmak vardır. Nefes alan biri ya da oturan biri yoktur. Alıp verilen nefes ve oturuş yüksek nitelikliyse; düşünceler, konuşmalar ve eylemler farkındalıkla, şefkatle doluysa Buda'nın da orada olduğunu bilirsiniz. Bunların olmadığı yerde Buda da yoktur. Ben nefes alıyorum. Ben oturuyorum. Nefes almak var. Oturmak var. Kimse nefes almıyor. Kimse oturmuyor.

Nefes almanın sevinci.
Oturmanın huzuru.
Sevinç oturmaktır.
Huzur nefes almaktır.

İÇİNİZDEKİ ÇOCUKLA KONUŞMAK

Çocukken hayatta kalmak için başkalarına nasıl da bağımlıydık. Sizin de çocukken yaşadığınız, paylaşmayı güvenli bulmadığınız için hep derinlerde bir yerde sakladığınız acı ve korku dolu anılarınız olabilir. Ancak şimdi bir yetişkin olarak, çocukluğunuzdaki gibi savunmasız değilsiniz. Artık kendinize bakabiliyorsunuz. Kendinizi koruyabiliyorsunuz. Ama içimizdeki o küçük çocuk bizi endişelendirip korkutmaya devam ediyor.

Eski çocukla şimdiki yetişkin birbirlerinden o kadar da farklı değiller tabii, ama tam olarak aynı da değiller. İçinizdeki çocuk da şimdiki yetişkin kadar gerçektir. Ve

bu ikisi birbirlerini sürekli etkilerler. Tıpkı mısır sapının içindeki mısır tohumunun gerçek olduğu gibi. Bu kılavuzlu meditasyon içinizdeki çocukla konuşmanız, onu dışarı çıkıp şu andaki hayatı kutlamaya davet etmeniz için bir şanstır. Artık korkup endişe edecek bir şey kalmadığını ona anlatabiliriz. Her şey yolunda artık.

Bu meditasyon için yere, karşı karşıya iki yastık koyun. Bunlardan birine oturup karşınızdaki boş yastığa bakın ve gözünüzün önüne beş yaşındaki halinizi getirmeye çalışın. Kolayınıza gelirse daha küçük bir yaşınızı da görselleştirebilirsiniz. Ardından, oturup farkındalıkla nefes alırken içinizdeki savunmasız çocukla konuşmaya başlayın. Ona mesela şöyle diyebilirsiniz: "Sevgili küçük, orada olduğunu biliyorum ve ben de senin için buradayım. Bana söyleyecek bir şeyin varsa söyle lütfen."

Biraz süre geçtikten sonra o küçük çocuk gibi konuşup, şimdiye kadar paylaşamadığınız şeyleri anlatmaya başlayın. Gerekirse şikâyet edin. Kendinizi nasıl narin ve çaresiz hissettiğinizi anlatın. O çocuk için nasıl bir dil uygunsa öyle bir dil kullanın. Ara sıra ortaya korku ya da öfke gibi duygular çıkabilir, bu normaldir.

Sonra kendinize, farkındalıkla nefes alıp bedeninizi sakinleştirmek için biraz zaman tanıyın. Ardından yine

içinizdeki çocukla konuşmaya başlayın, korkularından ve öfkelerinden söz edin. Çocuğun, onu dinlediğinizi anlaması ve artık bir yetişkin olarak kendinizi koruyabileceğinizi bilmesi gerekir. Böylece içinizdeki çocukla yetişkin halinizi şimdi ve burada bir araya getirmiş, şu anda olagelen hayatınızı tam manasıyla deneyimleyip keyfini çıkarma yolunda önemli bir adım atmış olursunuz.

KILAVUZLU MEDİTASYON

ÖLÜMLE OTURMAK

Hayatın geçici olduğunu, er geç öleceğimizi hepimiz biliriz. Oturarak meditasyon ise bedenin geçiciliğini daha büyük bir farkındalıkla kabullenmemiz için harika bir yoldur. Ölüm korkumuzla yüzleşmeyi başarırsak o korkuyu dönüştürmeye başlayabiliriz. Bu geçiciliğin farkına vardığımızda hayatlarımızı daha derinlemesine, daha gerçek ve daha büyük bir farkındalıkla yaşamaya başlarız. Kendi ölümümüzü zihnimizde canlandırıp kabullendiğimizdeyse hırslarımızdan, endişelerimizden ve

acılarımızdan sıyrılırız. Bizi gereksiz yere meşgul eden şeylerden kurtuluruz. Sonuçta kendimiz için, diğer canlı türleri ve gezegenimiz için anlamlı bir şekilde yaşamaya başlarız.

Nefesinizi takip ederken şöyle deyin:

Tüm olgular geçicidir.
Hepsi doğuma ve ölüme tabidir.
Doğum ve ölüm fikirleri ortadan kalktığında
Bu sessizlik büyük bir sevince dönüşür.

Bu, Buda'nın bütün öğretilerini özetleyen bir meditasyondur. Son iki satır o gümbür gümbür sessizliği; bütün öngörülerin, felsefelerin, düşüncelerin ve fikirlerin sustuğu o anı anlatıyor.

Bu meditasyon bize, olgular göründüğü sürece doğumun ve ölümün de var olacağını hatırlatır. Daha derinlemesine baktığımızdaysa doğum ve ölümün olmadığını görürüz. Hepimiz gökyüzündeki bulutlar gibiyiz; hiçbir

zaman ölmez, hiçbir zaman varoluştan yok oluşa geçmeyiz. Bir bulut yağmura, kara ya da buza dönüşebilir ama hiçe dönüşemez. Bir bulut ölemez. Doğum ve ölüm fikrini aşmayı başardığımızda geçicilikten de korkmaz oluruz.

KILAVUZLU MEDİTASYON

KENDİ DİZELERİNİZİ YAZIN

Gerçek varlığınızı yaratmak ve gerçek niyetinizle en iyi şekilde bağ kurmak için gerekli olan kendi uygulama dizelerinizi kendiniz yazabilirsiniz. Hayatınıza getirmek istediğiniz ve de kurtulmak istediğiniz bir unsur seçin. O niyetinize dönmek için nefesinizle uyum içinde bu gatha'yı kullanabilirsiniz.

Nefes alırken, ... (A)
Nefes verirken, ... (B)
A. [*Nefes al*]
B. [*Nefes ver*]

İşte bazı örnekler:

Nefes alırken bedenimdeki gerginliğin farkındayım.
Nefes verirken bedenimdeki gerginlikten kurtuluyorum.
Gerginliğin farkına varış / Gerginlikten kurtuluş

Nefes alırken duygularımı sakinleştiriyorum.
Nefes verirken huzur hissediyorum.
Sükûnet / Huzur

Nefes alırken serin sonbahar havasıyla bütünleşiyorum
Nefes verirken serin sonbahar havasına gülümsüyorum.
Sonbahar havası / Gülümseme

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hạnh (d. 11 Ekim 1926) Vietnamlı bir Zen üstadı, öğretmen, yazar, şair ve barış aktivistidir. Güney Fransa'da Dordogne bölgesinde Plum Village manastırında yaşamakta, çeşitli ülkelere giderek inzivalar ve konferanslar düzenlemektedir. 100'den fazla kitap yazmıştır. Barış hareketinin içinde aktif olarak yer alan Hanh, 1967'de Martin Luther King tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiştir.

FARKINDALIKLA YAPTIĞIMIZ HER ŞEY BİR MEDİTASYON UYGULAMASIDIR.

Gündelik hayatımızda dikkatimiz dağınıktır. Bedenimiz bir yerde durur, nefesimiz unutulur, zihnimizse hep başka bir yerlerdedir. Dikkatimizi nefesimize vermeye başladığımızdaysa bu üç şey –beden, nefes ve zihin– bir araya gelir. Bu bazen bir-iki saniye gibi kısacık bir süre içinde bile gerçekleşebilir. Böyle olduğunda kendinize geri dönersiniz, tüm benliğinizle şimdide ve burada olursunuz. Bedeninizin, nefesinizin ve zihninizin farkına varırsınız.

Zen üstadı Thich Nhat Hanh'ın bu kitabı, hayatımızın önemli bir parçasını kaplayan oturma eyleminin nasıl bir aydınlanma, kendini yenileme faaliyetine dönüştürülebileceğini herkes için net, basit açıklamalarla ilham vererek anlatıyor. Kitap meditasyonun önemli bir bileşeni olan solunumu, görselleştirmeleri, dikkati... kısa fakat yoğun bir anlatımla ve yazarın kendi hayatından hikâyelerle okurlara sunuyor. Ruhsal uygulamayı derinleştirmek isteyenlerin yanı sıra günlük hayatın her köşesinde, oturduğunuz anda uygulayabileceğiniz meditasyon için mükemmel bir kılavuz.

MARTI
instagram.com/martiyayinlari
facebook.com/martiyayinlari
twitter.com/martiyayinlari

ISBN 978-605-186-261-3
9 786051 862613
internetten sipariş okuoku.com